“Sevgilisi olmayan yoxdur”

Psixoloq Orxan Orucun sözlərinə görə, insan istəklərinə çatandan sonra sevgi hissi zəifləyə bilər

“Sevgisiz bir ömürdənsə, sevgidən ölmək gözəl”... Ramiz Rövşənin yazdığı bu fikirlər həyatın mənasının bütün anlamda məhz sevgi ilə bağlı olduğunu göstərir. İnsanları bir-birinə bağlayan, əlaqələri müqəddəs edən də sevgidir. Düzdür, sevgiyə hər bir an ehtiyac duyulsa da, Sevgililər günü deyilən bayram da var.

Beynəlxalq miqyasda bu bayram fevralın 14-də qeyd edilir. Bizim milli Sevgililər günümüz olsa da, bu tarix də ölkəmizdə qeyd edilir. Sevgililərin bu günləri bayram etməsini nəzərə alıb, biz də sevginin psixoloji tərəflərini Gənc Psixoloqlar İctimai Birliyinin sədri, psixoloq Orxan Orucla araşdırmağa çalışdıq. ”Sevən insan həyatında baş verən, yaxud digər hadisələrə, insanlara münasibətini, davranışlarını mərhəmət, vicdan, qayğı üzərində quran bir şəxsdir” - deyən psixoloqun müsahibəsini sizlərə təqdim edirik.

- Sevənlər sevgini heç vaxt tam izah edə bilmirlər. Bəs psixoloji olaraq sevginin izahı varmı?

- Sevgi hər kəsdə eyni səviyyədə olmadığı və hər kəsdə eyni duyğuları yaşatmadığı üçün onun izahı da sevənlərin sayı qədərdir. Ümumilikdə bəlkə də sevginin özü eqoizmdən irəli gəlir. Çünki insan sevdiyi adamda ona verə biləcəyi nəyisə axtarır. Ümumilikdə sevgi hər hansı şəxsə, əşyaya, hətta heyvana qarşı olan mənəvi yaxınlıq və ya bağlılıq hissini ifadə edən bir sözdür.

- Yəni bağlılıq da demək olar?

- Əslində bağlılıqdır. ”İlk baxışdan aşiq oldum və görən kimi illərdir axtardığım adam olduğunu bildim” - deyənlər olur. Bəlkə də illər ərzində şəxsin xəyalında qurduğu insana bağlılıq yaranır. Birdən-birə qarşısına xəyalındakı şəxsə bənzər insan çıxanda ilk baxışdan aşiq olduğunu düşünür.

- Həmişə xəyaldakı insan qarşıya çıxır?

- Yəqin ki, çıxmır. Lap çıxsa da, belə insanlar həmişə xəyalındakına qovuşa bilmir axı.

- Qızlar sevgililərinin yaraşıqlı, oğlanlar isə gözəl olmasını istəyirlər. Sevgidə gözəllik anlayışının rolu varmı?

- Mütləq şəkildə var. Çünki insan hətta mağazadan nə isə alanda da ilk olaraq gözəl olanı seçir. Düzdür, bu, hər kəsə aid deyil. Amma nadir insanlar ola bilər ki, meyvənin üstündə qurd olduğunu görsə də, içinin şirinliyinə, dadlılığına ümid eləsin. Psixologiyanın təkamül psixologiyası deyilən bir sahəsi var. Orada sevgidə gözəllik anlayışı belə izah edilir ki, kişilər həmişə qadına, qadınlar isə kişiyə öz nəsillərini davam etdirə biləcək bir vasitə kimi baxırlar. Ona görə həmin insanın sağlam olmasına diqqət edirlər. Qədim zamanlardan da belə təsəvvür olub ki, insanın daxilində xəstəlik yoxdursa, sağlamdırsa, gözəl olur.

- Xəstəlik deyəndə nəyi nəzərdə tutursunuz?

- Kişi qadına potensial ana obrazı kimi baxır. Yəni nəslini davam etdirəcək uşağın anası kimi. Ana olmağa mane ola biləcək xəstəliklər ola bilər. Yaxud qadınlar kişilərə uşaqlarının atası kimi baxırlar. Şüuraltı olaraq fikirləşirlər ki, bu şəxs uşaqlarını böyüdə bilmək üçün təhlükəsizliklərini

təmin edə biləcəkmi? Bunun üçün isə əsrlər boyu kişinin güclü olmasına önəm verilib. Fiziki cəhətdən güclü olsun. İndiki dövrdə həmin gücü maddiyyat, bahalı maşınlar, bank kartlarındakı pullar əvəz edir. Bütün hallarda qadın güclü obraz axtarır. Bu, şüuraltı prosesdir, məntiqli şəkildə dərk oluna bilinmir. Ancaq sözsüz ki, güclülük anlayışı qadından qadına dəyişə bilir. Elə qadın var ki, onun üçün güclü kişi hamının üzündə təbəssüm yarada bilən kişidir və ya bəzilərinə görə xarakterik xüsusiyyətlər önəmlidir.

- Bəzən kənardan belə görünür ki, sanki sevgi bahalı hədiyyələr, harasa istirahətə getmək, gəzməkdir. Sevginin maddiyyata ehtiyacı varm?

- Belə bir söz var ki, sevgi ilə qarın doymaz. Burada hardasa həqiqət payı ola bilər. İnsanlar sevgi ilə qərar verib, ailə həyatı qura bilirlər. Amma ailəni saxlamaq, problemləri həll etmək üçün müəyyən maddiyyat lazımdır. Bu olmadıqda problemlər ortaya çıxır. Bu problemlərin fonunda münaqişələr yaranır, bu isə sevginin azalmasına səbəb ola bilir. Amma Məcnunun sevgisi heç bir maddiyyat tələb etmirdi. Hətta sevdiyi şəxsi belə tələb etmirdi.

- Qadınlar çox zaman kişilərin sevgisinin az olmasından şikayətlənirlər. Belə bir tarazlıq pozuntusu varmı?

- Sevgini cinslərə ayrımaq düzgün deyil. Kişilər şikayət etmədikləri üçün qadınların daha çox sevməsi təəssüratı yaranır. Halbuki sevgi azlığı hissini yaşayan kişilər də var. Sadəcə, bunu dilə gətirib şikayətlənmirlər.

- Bəs qısqanclıq sevgi əlamətidir?

- Sevgi yox, itirmək qorxusu əlaməti demək olar. Dolayısı ilə deyə bilərik ki, qısqanan şəxs sevdiyi üçün itirmək istəmir. İtirmək istəmədiyi üçün də qısqanır.

- Çox xırda şeyləri də qısqananlar olur...

- Bu, artıq patoloji qısqanclıqdır. Bəzən bu cür insanlar səbəbsiz yerə özləri üçün müxtəlif fantaziyalar quraraq ”Məni aldadır”, ”Yalan danışır” kimi düşünürlər. Çünki tək özlərinin real həyatları ilə yox, bəzi məsələləri digərlərinin həyatları ilə də müqayisə edib dəyərləndirirlər. Filmə baxıb orada qadın kişinin, kişi qadının necə xəyanət etməsini görür. Həmin şeyləri özləri ilə əlaqələndirməyə başlayırlar, bu zaman isə istər-istəməz şübhələr yaranır. Münasibəti birbaşa öz inamları üzərində qurmurlar. Kənar təcrübələrdən istifadə edirlər ki, bu da düzgün olmur. Kişilər dostlarının, qadınlar rəfiqələrinin onlara öz münasibətləri ilə bağlı danışdıqları qısqanclıq səbəblərini öz münasibətlərində də axtarmağa başlayırlar. Nəticədə isə səbəsiz qısqanclıq davranışları meydana çıxır.

- Birtərəfli olaraq illərdir kimlərisə sevən insanlar da olur. Hətta qarşı tərəfin öz sevdiyi olsa belə, sevdiklərini deyirlər. Birtərəfli sevgilər niyə uzunömürlü olur?

- Hər bir insanın daxilində qələbəyə, qalib gəlməyə ehtiyac hissi var. Heç kim hər hansı yola çıxanda məğlub olmaq istəmir. Əgər məğlub olmağı seçsə belə, onun da arxasında qalib gəlmək arzusu olur. İnsan kiməsə qarşı özündə sevgi hiss edirsə, bu sevginin real olacağını düşünürsə və həmin adam qarşılıq vermirsə, istər-istəməz onun daxilindəki qələbəyə və əldə etməyə ehtiyac hissi daha da güclənir. Və beləliklə, mübarizə başlayır. Tamamlanmadığı üçün uzun müddət məğlubluqla barışılmır və buna görə də birtərəfli sevgilər uzunömürlü ola bilir.

- Əgər qarşındakının sevgilisinin olduğunu bilirsənsə, mübarizənin mənası nədir?

- Problem yaradan odur. ”Necə yəni o birisini sevə bilir, məni yox?”, ”Mən ondan dahamı çirkinəm?”, ”Ondan yaraşıqsızam?” kimi insanın daxilində özünə verdiyi suallar onu rəqabətə məcbur edir. Buna görə onu sevdiyini düşünür. Sevə də bilər, amma aşırı formada sevməsi eqoistlik hissi ilə bağlıdır. O, başqasını sevsə də, onun yerində özünü görür. Ona görə qadınlar bəzən evli kişilərə meyl edirlər. Qadağan olunmuş davranış olması onu daha da cəlbedici edir. Digər tərəfdən, ”mən qalib gəldim” hissini yaşamaq üçün bəzən qadınlar evli kişilərə meyl edirlər. ”O, başqa xanımla evlənmişdi, mən qalib gələrək əlindən aldım” kimi düşünürlər. Bəzən isə yaşlı xanımlar özlərinə cavan sevgili axtarırlar. Çünki digərlərinə nəyisə sübut etməyə çalışırlar. Öz daxilində rəqabət hissini öldürmək istəyir ki, mən hələ yaşlanmamışam, istədiyimi əldə edirəm. Hətta cavan sevgilisi olması üçün xeyli pul xərcləyənlər də olur. Və bir daha xatırlatmaq istəyirəm ki, bunlar şüuraltı olaraq baş verir. İnsan özü bunları əksər vaxt dərk edə bilmir.

- Kişilər sevgini etiraf edən tərəf olduqları üçün yox cavabını da daha çox onlar alırlar. Bu onlara psixoloji olaraq necə təsir edir?

- Bayaq qeyd etdiyim rəqabət məsələsinə görə mənfi təsir göstərir. Yox cavabı almaq ilk vaxtlar travmatik olsa da, getdikcə adiləşə bilir. Həm təcrübə çoxalır, həm də adiləşir. Elə oğlan var ki, həyatı boyu heç kimə yaxınlaşmağa, öz hisslərini ifadə etməyə cəhd etməyib. Birdən-birə 27-28 yaşında kiməsə sevgi etiraf edib yox cavabı alırsa, bu, travma yaradacaq. Çünki nə yox cavabı almaq təcrübəsi var, nə də özünə ”bununla olmadı, başqası ilə olar” təsəllisi verə biləcək cəhdeləmə təcrübəsi.

- Bəzən insanların həyatında bir deyil, bir neçə nəfər olur. Şəxs isə tərəddüd edir. Tərəddüd etməsi onun heç birini sevməməsi anlamına gələ bilərmi? Yoxsa fikirlər qarışa bilər?

- Qeyd etdiyim kimi, sevgi əslində insanın eqoistik istəkləridir. İnsan seçim qarşısında qalırsa, deməli, bir neçə eqoistik istəkləri var və hərəsində ayrı-ayrı istəyini təmin edən nəsə var. Ona görə seçim qarşısında qalır. Bunların hamısı heç də həmişə bir adamda olmur. Buna görə də insan seçim etməkdə çətinlik çəkir. Bu özü onu göstərir ki, ən güclü sevgi insanın özünə olan sevgisidir. İnsan digərini sevirsə, bu onun özünə olan sevgisindən irəli gəlir. İnsan nə istədiyini bilir və öz tələbatına uyğun bir insan tapır ki, o, istəklərini təmin eləsin, ondakı yarım olanları tam etsin. Bəlkə də dilimizdə sevgili mənasında ”yar” sözü elə insanın sevgi ilə bütünləşməsi fikrindən əmələ gəlib. Yəni yarsız yarımçığam, mən yarıyam, yarım da odur. Birlikdə isə bütövük.

- Seçim qarşısında qalıb psixoloqa müraciət edənlər çox olur?

- Daha çox seçimsizlik qarşısında qalanlar müraciət edir. Heç bir seçim yoxdur. Bu da insan psixologiyasına təsirsiz ötüşmür. Ətrafındakıların sevgilisi olduğunu görür, filmlərə, kliplərə baxır, o ehtiyacı özündə hiss edir. Onu ödəyə bilməyəndə, ağ atlı şahzadə gəlib çıxmayanda daxilində gərginlik yaşamağa başlayır. Həmin gərginlik insanların ətrafı ilə münasibətlərinə, iş keyfiyyətinə təsir göstərir, stressə qarşı dözümsüz olur. Əksər insanlar gənc yaşda bir çox digər problemlərlə müraciət edirlər, araşdırdıqda isə məlum olur ki, problemin kökündə yalnızlıq duyğusu durur.

- ”Ürək bir dəfə sevir” deyənlər də olur, ”sən demə təzədən sevmək olarmış” deyənlər də

- Sevgini bir kənara qoyaq, ilk təcrübələr heç vaxt unudulmur. Heç kəs ilk dəfə velosiped sürdüyü, təyyarəyə mindiyi vaxtı, ilk dəfə aldığı maaşı unuda bilməz. İlk sevgini unudulmaz edən elə ilk olmasıdır. Ondan sonrakı sevgisi daha güclü, sevgili seçimi daha uğurlu ola bilər. Amma ilk olan həmişə yadda qalacaq. Bu yaxınlarda bir paylaşım görmüşdüm. Yazılmışdı ki, ”İlk sevgini boş ver, əsas ikincidir. Çünki o sənə hələ də sevginin var olduğunu sübut edə bildi”.

- Kimlər sevə bilmir?

- Yəqin ki, paylaşmağı bacarmayan insan sevə bilməz. Çünki sevgi duyğuların, xoşbəxtlik hissinin, xoş anların birlikdə paylaşılmasıdır. Bunları bacarmayan sevə bilməz. Həddindən artıq eqoist insanlar yəqin ki, sevə bilmirlər.

- Ayrılıqlar nə zaman baş verir?

- İnsan sevəndə eqoistik istəkləri olur. O istəklərinə çatandan sonra sevgi hissi zəifləyə bilir. Qarşı tərəfi əldə etmək üçün əvvəlki həvəsi zəifləyir. Məsələn, məqsəd yaraşıqlı oğlan, yaxud gözəl qız tərəfindən bəyənilmək idisə, buna nail olandan sonra hisslər ölə bilər. Yaxud məqsəd imkanlı həyat yaşamaq idisə, bu istəyə çatandan sonra o hisslər ölə bilər. İnsan digərini hansısa bir səbəb, istəyə görə sevir. Ola bilsin ki, qarşı tərəfə yalnız intim hisslər olsun. Buna da nail olduqdan sonra sevgisi tamamilə ölə bilər. Çünki istək yalnız o idi.

- ”Evlilik sevgini öldürür” deyənlər də olur, çox az qisim ”sevgimiz daha da güclənib” deyir. Bəzən isə sevginin formasını dəyişdiyi deyilir. Evlilikdən sonra sevgi azalırmı?

- Evlilik, nişana qədər münasibət başqa hisslər üzərində qurulur. O mənada ki, oğlan bir qızı əldə etmək uğrunda mübarizə aparır. Artıq nişanlananda müəyyən qədər eldə etmiş olur, evlənəndə isə tam əldə edir. İstər-istəməz əvvəlki münasibəti göstərməməyə başlayır. Əvvəl nazı ilə oynayırdı, daha diqqətli davranırdı. Bu, xanımlara da aiddir. Qarşı tərəfi əldə etdikdən sonra duyğuları zəifləyə bilər. Məsələn, bir qız bir oğlanı ona qarşı diqqətinə, qayğısına görə dəyərləndirir və evlənməyə razılıq verir. Bütün bunları əvvəl başqa cür dəyərləndirir, nişanlanandan, evlənəndən sonra başqa cür münasibət görür. Fikirləşir ki, əvvəl belə deyildi, soyuyub.

- Milli sevgililər günümüz olsa da, beynəlxaq sevgililər gününü də qeyd edirik. Bəzən 14 fevralı bayram kimi qeyd edənlərə qarşı əks fikirlər yaranır. Bunun nə isə fərqi varmı?

- Xoş günlər nə qədər çox olsa, bir o qədər yaxşıdır. Hər ayın bir günü sevgililər günü olsa nəyi pisdir ki? İnsanlar bu günləri sevgi bayramı kimi qeyd etsinlər.

- Sevgilisi olanları başa düşdük, bəs sevgilisi olmayanlar bayramı necə keçirsinlər?

- Sevgilisi olmayan yoxdur. Söhbət sevginin qarşı cinsə olub-olmamasından getmir. İnsanın anasına, övladına, qohumuna, dostuna sevgisi ola bilər. Mütləq deyil ki qarşı cinslə qeyd etsin. Sevdiyi hər kəslə qeyd edə bilər.

Aygün Asimqızı

TƏBRİK

Nənəsinin gül balası, Türkan. Ad günün mübarək! Neçə belə illərə çıxasan inşallah. Həmişə belə şirin olasan, üzündən təbəssüm əskik olmasın. Böyüyüb valideynlərini hər zaman sevindirəsən, Vətəninə layiqli övlad olasan.